

Кудашева Н.А.

Алтайская государственная педагогическая академия.

Научный руководитель – О.В. Баянкин, к.п.н., доц.

ПРИНЦИПЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Поединки дзюдоистов проходят в очень быстром темпе и по времени длятся недолго. Чаще всего отбор идет по олимпийской системе, поэтому одна из основных задач спортсмена, осваивающего тактические приемы дзюдо, – научиться использовать одну-единственную возможность с максимальной эффективностью, поскольку вторая может попросту не представиться. Важно на каждую схватку настраиваться как на последнюю, т.к. можно просто «вылететь» на начальном этапе. Необходимо научиться обдумывать ваши действия на несколько шагов вперед, обдумывать план своих действий, так как эти умения часто помогают добиваться хороших результатов. Успех тактического компонента борьбы зависит от мгновенного анализа обстановки и быстроты реакции в изменяющихся условиях. При этом, немаловажное значение имеют сенсомоторные способности: точность движения и наблюдательность [1, 3].

Из вышесказанного вытекает содержание основных принципов тактической подготовки в дзюдо:

1. Проигрывайте схватку перед схваткой. Просчитывайте в голове действия с определенным соперником, если вы не первый раз с ним боретесь или смотрите как он борется с другими. В ходе поединка, происходящего в быстром, стремительном темпе, спортсмену приходится принимать мгновенные решения. При этом необходимо быстро ориентироваться в обстановке схватки, одновременно контролируя действия соперника. В таких условиях легко ошибиться, а спортсмену нужна только победа. Поэтому опытным дзюдоистам следует готовиться к схватке заранее, просматривать видеозаписи соревнований, тщательным образом изучая каждый прием и движение соперника. Важно заранее продумать свои ответные действия на те или иные приемы. При подготовке к соревнованиям высокого уровня есть даже возможность в подготовительный период обдумать и отработать технику «под соперника». Поймите главное: основной компонент дзюдо – предварительное обдумывание, проигрывание борьбы в голове, завершающий этап которого – поединок.

2. Будьте быстрее и хитрее. Вы должны быть в постоянном движении, не атакуя при этом без крайней необходимости и контролируя действия противника, дабы не попасться на его прием. Необходимо стараться по возможности уходить от атак соперника, постепенно, исподволь вывести его из равновесия и навязать ему свой стиль. Для достижения подобного результата можно притвориться неопытным борцом, скрыть свои истинные возможности, особенно если вы впервые боретесь с данным соперником. Изучив его способности, темп и тактику, в нужный момент вы можете проявить себя.

3. Выводите соперника из равновесия. Научитесь максимально

использовать ошибки и промахи противника, не упускайте подходящие моменты для атак. Если он крупный, используйте то, что ему тяжело двигаться и падать. Вам остается только вывести его из равновесия и сохранить при этом собственное. Один из способов добиться этого – правильный захват соперника. Не отвечайте силой на силу, если чувствуете в этом превосходство соперника. Будьте лабильнее, свободнее в своих движениях. Если вас тянут, толкайте, поскольку это практически единственный способ лишить соперника равновесия, который сильнее вас, и сэкономить свои силы для дальнейшей борьбы. Если противник быстрый, активный, остановите его захватом, поставьте его в комфортную для вас стойку, навяжите свою борьбу.

4. Боритесь в своем собственном уникальном стиле. Овладеть и пользоваться всеми существующими приемами дзюдо (а их более 60) за короткое время не в состоянии даже самый трудолюбивый и способный спортсмен. Для начала оцените свои недостатки и преимущества, свои слабые и сильные стороны и затем только выберите 3-4 «коронных» приема, наиболее отвечающих вашему стилю и характеру, отработайте их в деталях, из различных положений, с разными захватами, в нескольких ситуациях, с разными партнерами. Всегда старайтесь вести поединок в своем, отработанном стиле, не поддаваясь тому, что навязывает вам соперник. Никогда не рассчитывайте на выбранную вами тактику, она не всегда будет успешной, поэтому подготовьте 2-3 запасных варианта приемов. Через некоторое время ваши противники изучат вашу технику, подберут к ней контрприемы, будут способны вам противостоять и тогда вам нужно будет отработать и подобрать новые приемы, комбинации или как то усовершенствовать старые.

5. Не бойтесь рисковать. Никогда не прекращайте попыток, если даже видите, что проигрываете; никогда не останавливайтесь, даже когда преимущество явно на вашей стороне. Если не рисковать, нельзя выиграть ни одного серьезного соревнования. Всегда до последней секунды поединка следуйте намеченному плану, боритесь, не отступая и не расслабляясь раньше времени. Каждая схватка должна быть для вас решающей, в каждой схватке выкладывайтесь, будто она последняя.

6. Атакуйте при любых условиях. Не следует бояться уступить сопернику на каком-то этапе. Порой выиграть у слабого противника бывает не настолько интересно и познавательно, как проиграть более сильному. Избегать риска из боязни проигрыша – не самая верная тактика, которая не способствует формированию собственного стиля. Не думайте о результате, а старайтесь следовать намеченному плану – так у вас будет меньше шансов совершить ошибку. Результат и ход схватки всегда можно тщательно проанализировать в спокойной обстановке после ее окончания. Боритесь осознанно, но рискованно.

7. Всегда стремитесь к большему. Определите для себя «потолок» и попытайтесь прыгнуть выше него. Убедите себя в том, что любое соревнование следует рассматривать как очередной шаг вперед и вверх. Не считайте себя недостойным поставить перед собой большую цель и стараться достичь ее, в противном случае, вы так и никогда не узнаете, способны ли вы на это. Всегда стремитесь к лучшему. Верьте в правильность своей стратегии и в победу. В

этом случае у вас уже есть половина шансов на победу. Если же вы выходите на татами, будучи неуверенным в себе, вы никогда не станете победителем. Формирование личности спортсмена, регулирование его психического состояния – процесс непрерывный, он ведется как тренером, так и самим спортсменом и продолжается непосредственно в ходе тренировок и соревнований. Кроме этого, дзюдоисту необходимо морально и физически готовиться к тому, что в схватке он может встретиться с противником значительно крупнее и тяжелее себя. По этой причине даже спортсменам-тяжеловесам не рекомендуется во время тренировок при совершенствовании приемов отдавать предпочтение тем, в которых можно использовать преимущество собственного веса а, наоборот, стремиться выполнять приемы в более скоростно-силовом режиме[2].

Для этого рекомендуется придерживаться следующих правил:

- набирать наиболее действенные комбинации из 3-4 приемов;
- стараться не использовать преимущества своего большого веса;
- по возможности стараться избегать плотных захватов и заменять их приемами, требующими менее тесного контакта с противниками;
- регулярно совершенствовать технику в движении;
- стараться, как можно более полно освоить технику подсечек[2].

Данные рекомендации являются основой тактики дзюдоистов, следуя им, возможно достичь максимальных высот в своей спортивной карьере.

Библиографический список

1. Сивицкий, В. Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций : автореф. канд. дис. [Текст] / В. Б. Шестаков. – М., 1995. – 24 с.
2. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо [Текст] / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011.
3. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Система и борьба : учебник [Текст] / Ю. А. Шулика. – М. : ОЛМА Медиа групп, 2001. – 594 с.